



認知症ケア研修

# 世田谷区の認知症施策について

～認知症になっても安心して自分らしく暮らせるまちを目指して～



世田谷区の鳥「オナガ」

あんしんすこやかセンター  
マスコット「あんすこ君」



世田谷区 高齢福祉部  
介護予防・地域支援課  
認知症在宅生活サポート担当

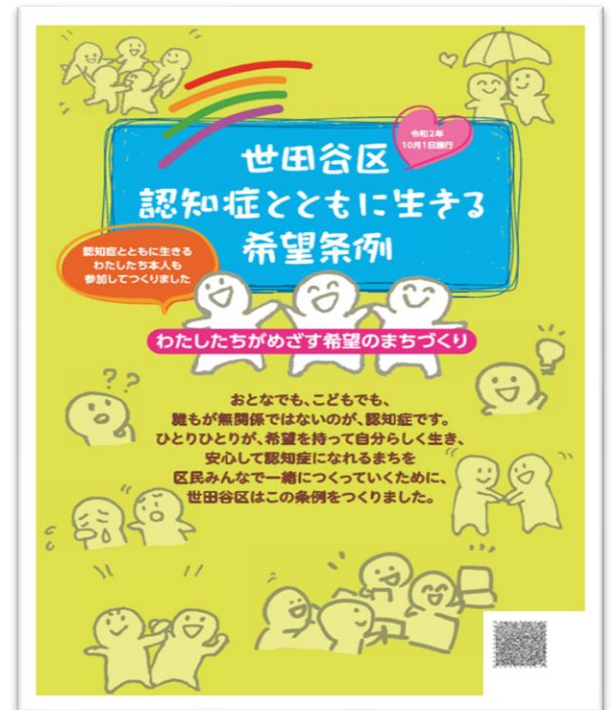
# 研修の内容

## 1. 認知症を取りまく状況

## 2. 世田谷区の認知症に関する取り組み

- 世田谷区認知症とともに生きる希望条例
- 世田谷区認知症とともに生きる希望計画
- アクション講座、アクションチームなど

## 3. これからの認知症ケアについて



# 1. 世田谷区の概況について



- 人口：917,705人（令和5年4月1日現在、外国人含む）
- 65歳以上人口：186,918人
- 高齢化率：20.36%（全国平均28.0%）
- 介護保険の要支援・要介護認定者数 41,643人
- 介護保険の要支援・要介護認定者における認知症高齢者数 24,681人

\*介護認定を受けていない方、および若年性認知症の方は含まれてない。そのため、実際の認知症の方の数はもっと多い。

- 地域包括支援センター（あんしんすこやかセンター）数：28か所（委託）

統計引用元：せたがや統計情報館ほか



## ～あんしんすこやかセンター「もの忘れ相談窓口」～

- ・認知症やもの忘れに関する相談を随時受付（R4年度9,438件）。
- ・「認知症専門相談員（通称：すこやかパートナー）」を1名ずつ配置。
- ・個別の相談支援のほか、家族支援や普及啓発、地域づくり等も実施。



# 日本の平均寿命



男性

81.4才



女性

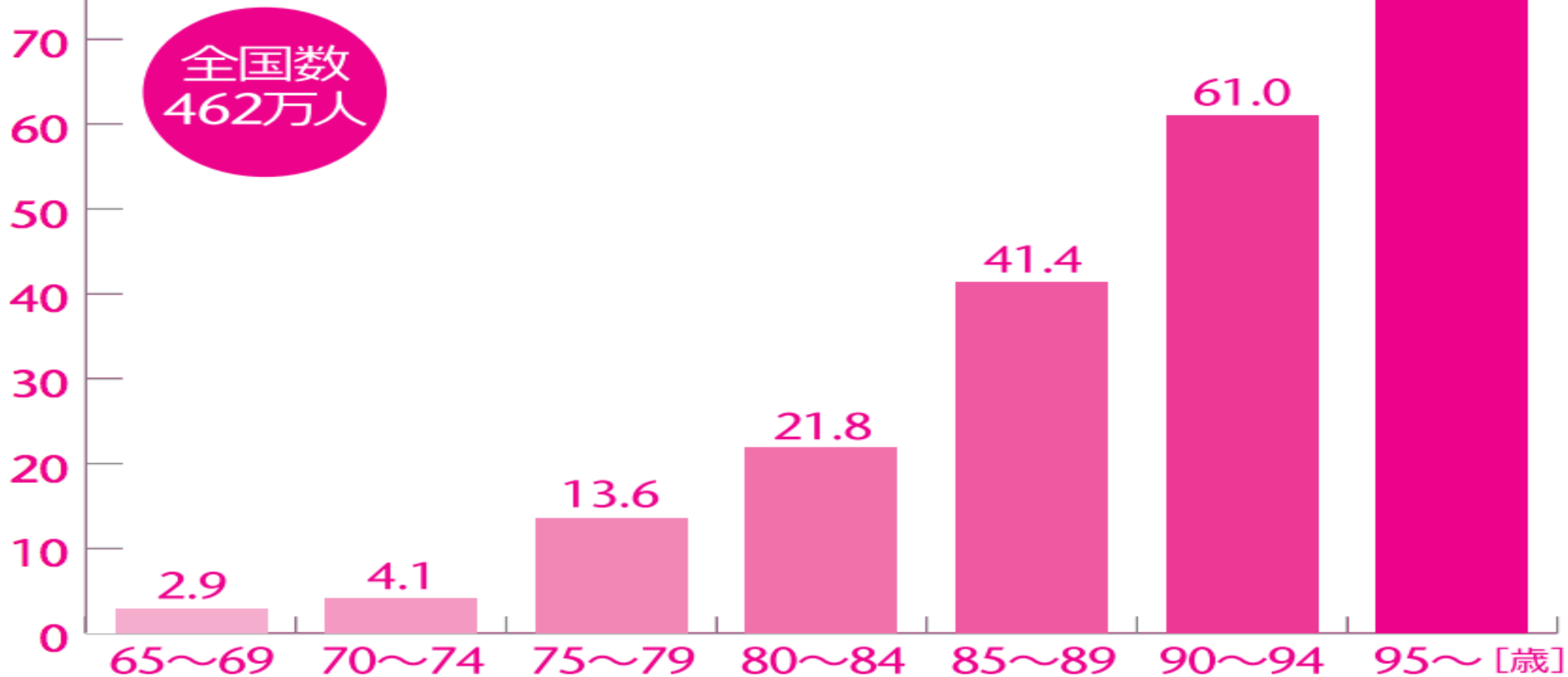
87.5才

(2022年7月29日 厚生労働省発表)

# 認知症高齢者の割合

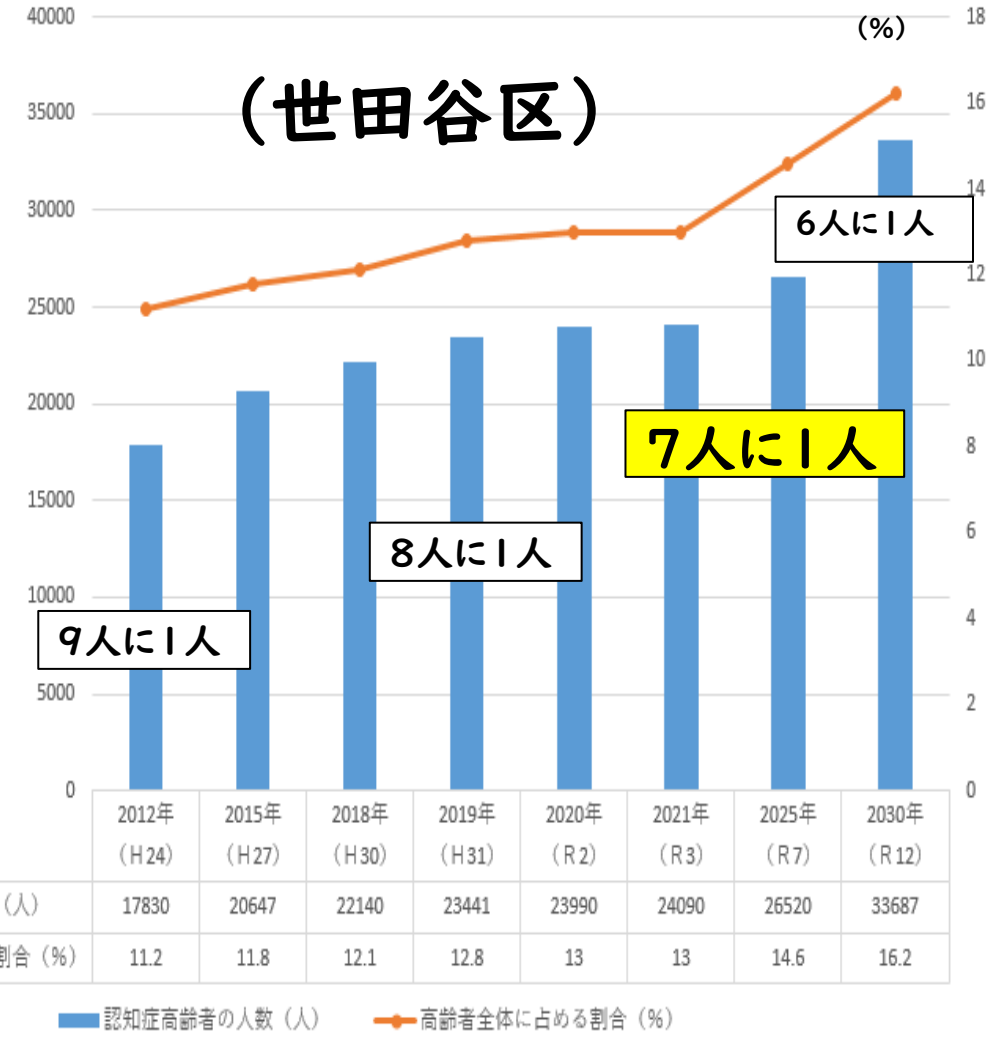
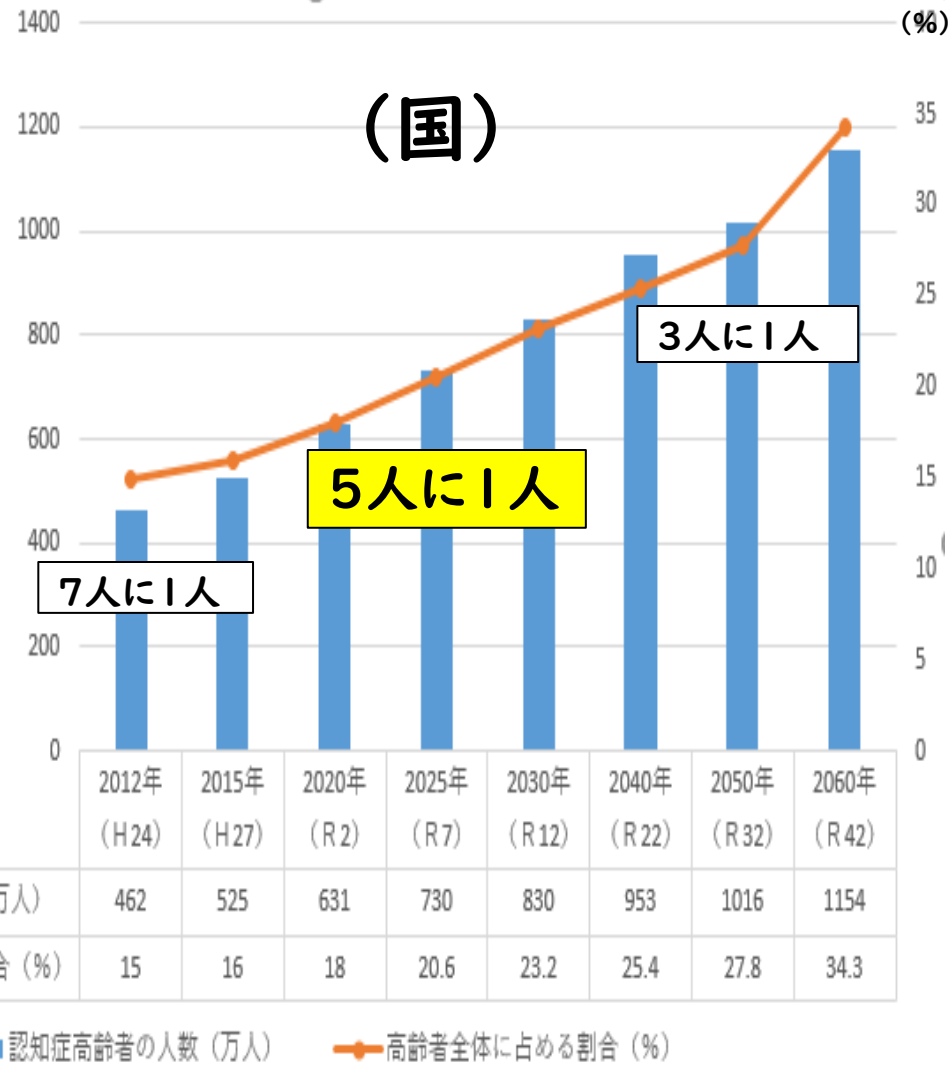
厚生労働省研究班推計(2013)

全国数  
462万人





# 認知症高齢者の将来推計



「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学 二宮教授)

平成29年7月「世田谷区将来人口推計」より

◆高齢者の増加に伴い、もの忘れ～MCI(軽度認知障害)～認知症の方の増加も予測されます

# 高齢化率（高齢者の、人口に占める割合）の変遷

| 年代               | 名称               | 主な出来事                             |
|------------------|------------------|-----------------------------------|
| 1970年<br>(昭和45年) | 高齢化社会<br>(7%以上)  | 日本万国博覧会                           |
| 1995年<br>(平成7年)  | 高齢社会<br>(14%以上)  | 阪神・淡路大震災<br>地下鉄サリン事件              |
| 2010年<br>(平成22年) | 超高齢社会<br>(21%以上) | バンクーバー冬季<br>オリンピック<br>(浅田真央が銀メダル) |

2000年  
介護保険制度

世田谷区  
20.3%

全国平均  
28.1%

(令和5年4月1日現在)

# 高齢化率の経過スピードが速い！日本

- 高齢化率7%【高齢化社会】から14%【高齢社会】へ  
フランス（126年）、アメリカ（72年）、イタリア（61年）  
イギリス（46年）、ドイツ（40年）、日本（24年）
- 高齢化率14%【高齢社会】から21%【超高齢社会】へ  
ドイツ（40年）、イタリア（25年）、日本（13年）



# ご近所目線での様々な社会的課題

無縁社会

分断社会

児童養護

空き屋問題

非寛容社会

貧困の連鎖

格差社会

シングル社会

2040問題

2025問題

学歴社会

7040問題

8050問題

孤独・孤立

介護離職

老老介護

認認介護

ストレス社会

メンタルヘルス不調・精神疾患

**超高齢社会かつ人口減少社会**

## 2.世田谷区の認知症に関する取り組み

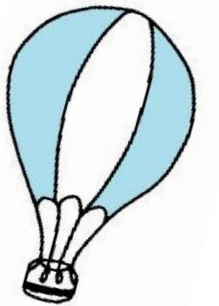
### 世田谷区が目指す姿

誰もが住み慣れた地域で  
安心して暮らし続けられる

「地域共生社会」



「地域包括ケアシステムの推進」



# 「地域包括ケアシステム」とは？

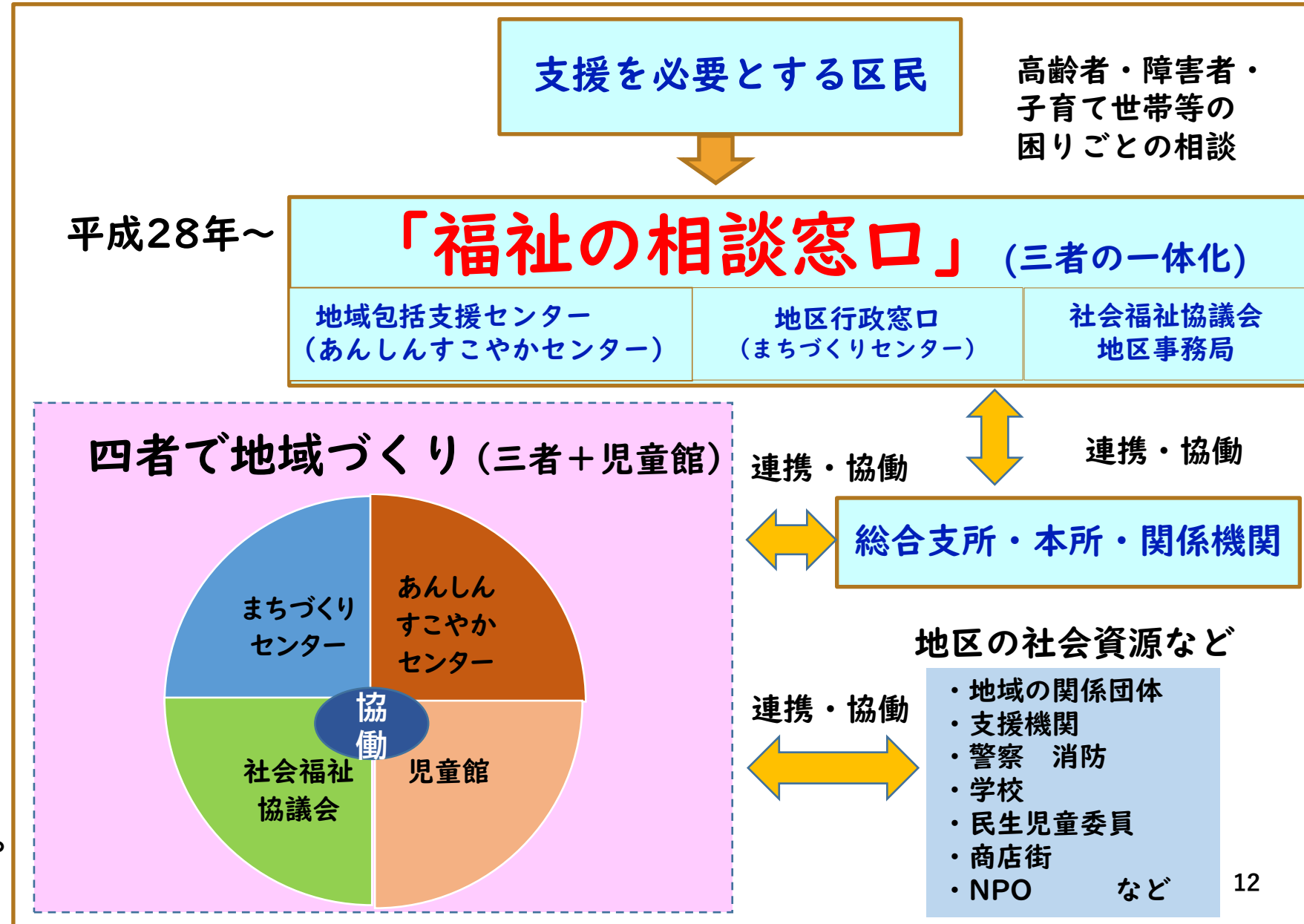
- ・2025年に向けて国が推進する、地域の包括的な支援・サービス提供体制。
- ・目的は、高齢者の尊厳の保持と、自立生活の支援。
- ・公的サービスだけでなく、地域の力も活用。地域一体で支援する仕組み。  
(地域とは、自宅から30分で駆け付けられる中学校区域)
- ・5つの構成要素を、地域で一体的に提供。  
①医療 ②介護 ③介護予防 ④生活支援 ⑤住まい

# 地域包括ケアシステムの地区展開

## ■「福祉の相談窓口」で 三者が一体化

まちづくりセンター  
あんしんすこやかセンター  
社会福祉協議会

■令和4年4月より  
子どもや子育て世代も含めた  
地域づくりに向けて、  
福祉の相談窓口である三者に  
**児童館**を加えた「**四者連携**」  
による地域づくりがスタート。



# もの忘れに関する身近な相談窓口

地域包括支援センター

全区

区(本庁):  
高齢福祉部

委託管理の連携・協力

5地域

世田谷総合支所

北沢総合支所

玉川総合支所

砧総合支所

烏山総合支所

個別事例への支援

28地区

あんしんすこやかセンター(7箇所)

あんしんすこやかセンター(6箇所)

あんしんすこやかセンター(7箇所)

あんしんすこやかセンター(5箇所)

あんしんすこやかセンター(3箇所)

平成21年度～

もの忘れ相談窓口

認知症専門相談員(区独自)

平成28年度～

福祉の相談窓口



# 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

認知症になっても安心して生活できる地域社会の実現に向けて、  
専門的かつ中核的な役割を果たす拠点。



■開設：令和2年4月1日

■場所：世田谷区立保健医療福祉総合プラザ  
（世田谷区松原6-37-10）内 1階

■スタッフ：保健師、看護師、医師、作業療法士、  
精神保健福祉士、社会福祉士など

■運営体制：常勤10名＋非常勤

## 【参考資料】

「世田谷区認知症在宅生活サポートセンター構想」（平成25年）

「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」第17条に規定。



# 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター 5つの機能

## 1 訪問サービスによる 在宅支援のサポート

初期集中支援チームによる早期対応、  
早期支援のサポート

## 2 家族支援のサポート

家族向けの講座の実施、家族会の運営支援

## 3 普及啓発・情報発信

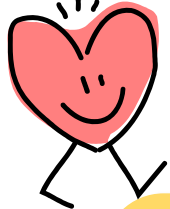
認知症に関する情報収集、区民・関係機関  
等への普及啓発・情報発信

## 4 技術支援・連携強化

事例検討等を通じた在宅支援に関する  
スーパービジョンの実施

## 5 人材育成

あんしんすこやかセンター向けの研修、  
世田谷版キャラバン・メイト養成研修



# 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター 主な事業

## ①認知症の当事者向け

- 認知症初期集中支援チーム事業
- もの忘れチェック相談会
- 医師による認知症専門相談事業
- 認知症本人交流会
- 認知症カフェの運営支援、交流会

## ②ご家族向け

- 認知症家族のための「心のケア講座」
- 家族のためのところが楽になる相談
- 家族会・介護者の会の運営支援、交流会

## ③一般区民向け

- 認知症講演会（普及啓発イベント）
- 認知症を知る講座
- 若年性認知症講演会
- 機関誌「にんさぽだより」の発行
- 認知症あんしんガイドブックの発行（認知症ケアパス付き）
- ホームページ等での情報発信

## ④関係機関向け

- インフォーマルサービス情報誌の発行
- 地域ケア会議への出席・スーパーバイズ
- 認知症専門相談員連絡会・研修会
- アクション講座の開催支援（世田谷版認知症サポーター養成講座）
- 世田谷版キャラバン・メイト養成研修

あんしんすこやか  
センターの後方支援  
も行っています！



# 世田谷区 認知症とともに 生きる希望条例 (令和2年10月施行)

世田谷区

令和2年  
10月1日施行

認知症とともに生きる  
希望条例

認知症とともに生きる  
わたしたち本人も  
参加してつくりました

わたしたちがめざす希望のまちづくり

おとなでも、こどもでも、  
誰もが無関係ではないのが、認知症です。  
ひとりひとりが、希望を持って自分らしく生き、  
安心して認知症になれるまちを  
区民みんなと一緒ににつくっていくために、  
世田谷区はこの条例をつくりました。

「希望条例」という言葉には、

これまでの社会に残っていた認知症に対する差別・偏見をとり払い、

認知症の本人が尊厳をもって

地域で暮らすことができるようにという「思い」が込められています。



# 全国の認知症施策に関する条例 (令和5年4月1日現在)

|                |                                     |                      |
|----------------|-------------------------------------|----------------------|
| 愛知県大府市         | <u>大府市認知症に対する不安のないまちづくり推進条例</u>     | (平成30年4月1日施行)        |
| 神戸市            | <u>神戸市認知症の人にやさしいまちづくり条例</u>         | (平成30年4月1日施行)        |
| 愛知県設楽町         | <u>設楽町認知症の人にやさしい地域づくり基本条例</u>       | (平成30年9月25日施行)       |
| 愛知県            | <u>愛知県認知症施策推進条例</u>                 | (平成30年12月21日施行)      |
| 和歌山県御坊市        | <u>御坊市認知症の人とともに築く総活躍のまち条例</u>       | (平成31年4月1日施行)        |
| 愛知県知多市         | <u>知多市認知症施策推進条例</u>                 | (平成31年4月1日施行)        |
| 島根県浜田市         | <u>浜田市認知症の人にやさしいまちづくり条例</u>         | (令和元年9月1日施行)         |
| 名古屋市           | <u>名古屋市認知症の人と家族が安心して暮らせるまちづくり条例</u> | (令和2年4月1日施行)         |
| 滋賀県草津市         | <u>草津市認知症があっても安心なまちづくり条例</u>        | (令和2年4月1日施行)         |
| 愛知県東浦市         | <u>東浦市認知症にやさしいまちづくり推進条例</u>         | (令和2年6月26日施行)        |
| <b>東京都世田谷区</b> | <b><u>世田谷区認知症とともに生きる希望条例</u></b>    | <b>(令和2年10月1日施行)</b> |
| 大阪府河内長野市       | <u>河内長野市認知症と共に生きるまちづくり条例</u>        | (令和3年7月1日施行)         |
| 神奈川県大和市        | <u>大和市認知症1万人時代条例</u>                | (令和3年9月29日施行)        |
| 大分県臼杵市         | <u>臼杵市みんなで取り組む認知症条例</u>             | (令和3年9月30日施行)        |
| 群馬県渋川市         | <u>渋川市認知症とともに生きる地域ふれあい条例</u>        | (令和3年10月1日施行)        |
| 京都市京丹後市        | <u>京丹後市認知症とともに生きるまちづくり条例</u>        | (令和4年3月29日施行)        |
| 兵庫県明石市         | <u>明石市認知症あんしんまちづくり条例</u>            | (令和4年3月30日施行)        |
| 千葉県浦安市         | <u>浦安市認知症とともに生きる基本条例</u>            | (令和4年7月1日施行)         |
| 大阪府富田林市        | <u>富田林市認知症と伴にあゆむ笑顔のまち条例</u>         | (令和4年10月1日施行)        |
| 兵庫県三田市         | <u>三田市認知症の人と共に生き支え合うまちづくり条例</u>     | (令和5年4月1日施行)         |

全国で11番目  
(東日本で初)  
(首都圏で初)

# 「希望条例」の基本理念

## 【第3条】

- 自分らしく生きる希望を持ち、どの場所で暮らしていてもその意思と権利が尊重され、自分のチカラを発揮しながら、安心して暮らし続けられることができる地域を作る。
- 区民、地域活動団体、関係機関および事業者が認知症に対し深い関心を持ち、自らのことと捉え、自主的かつ自発的な参加および協働により地域との関わりをもつことで、地域共生社会の実現を図る。

# 「希望条例」で大切にしている4つの視点

- ① いままでの認知症の考え方を変える。
- ② みんながこの先の「そなえ」をする。
- ③ ひとりひとりが希望を大切にしたい、  
ともに暮らすパートナーとして支えあう。
- ④ 認知症とともに今を生きる本人の希望と、  
あたりまえに暮らせること（権利・人権）を  
いちばん大切に。

認知症観の転換

「予防」よりも「そなえ」

「サポーター」から  
「パートナー」へ

本人が参加・発信



誰もが暮らしやすい  
地域と社会づくり



# 希望条例 普及啓発イベント

## ■ 条例施行1周年記念イベント(令和3年度)

ゲスト: 丹野 智文 氏(認知症希望大使) ほか

## ■ 条例施行3周年記念イベント(令和5年度)

ゲスト: 区内在住の認知症のご本人 ほか

## ■ 条例施行2周年記念イベント(令和4年度)

ゲスト: 蛭子 能収 氏(漫画家・タレント) ほか

区ホームページより、  
イベント当日の様子を  
動画でご覧いただけます。



# 世田谷区認知症とともに生きる希望計画について

世田谷区認知症とともに生きる希望条例を着実に実現していくため、  
「一人ひとりの希望及び権利が尊重され、ともに安心して自分らしく暮らせるまち、せたがや」  
を目指して、認知症施策を総合的に推進することを目的として策定。

## 5つの基本方針

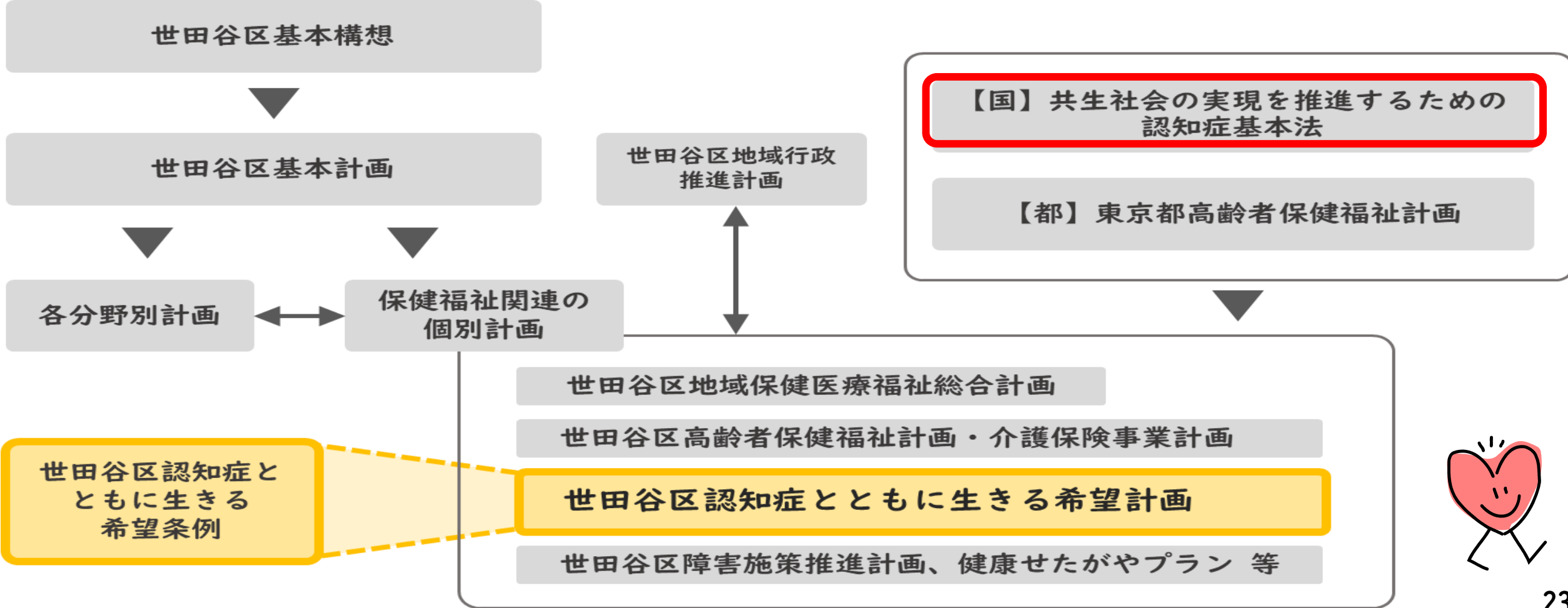
- ① 本人の声を聴き、本人とともに
- ② 4つの重点テーマを掲げ、区をあげて
- ③ 小さく始めて、改善しながら、大きく広げる
- ④ 多世代・多分野の人たちが参加し、  
つながりながらともにつくる
- ⑤ 中・長期的に世田谷の未来像とともに  
思い描きながら





# 第2期世田谷区認知症とともに生きる希望計画の位置づけ

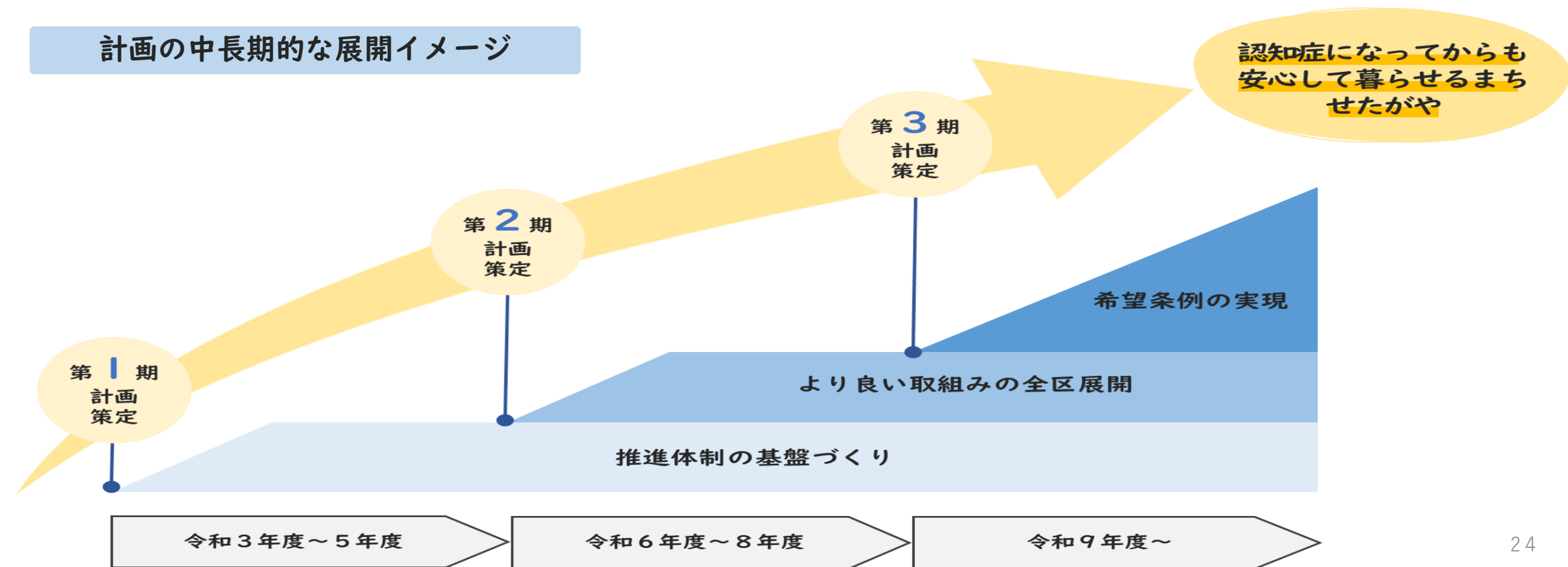
本計画は、共生社会の実現を推進するための認知症基本法第13条第1項に基づく市町村認知症施策推進計画として位置付けるとともに、東京都高齢者保健福祉計画等を踏まえ、世田谷区基本構想と基本計画、地域保健医療福祉総合計画のもと、高齢・介護・障害等の他計画との調和・整合が保たれた計画とする。



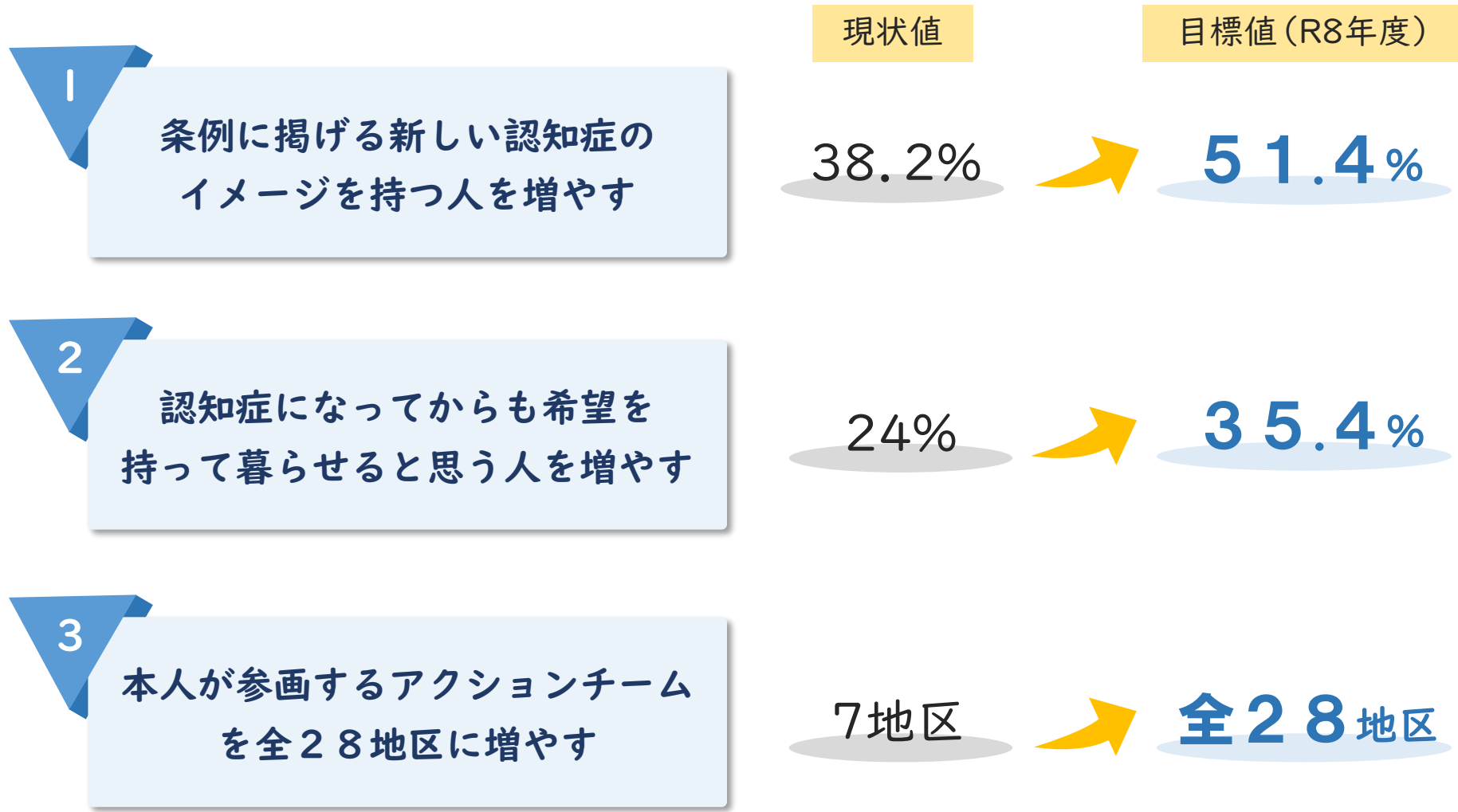
# 「希望条例」を具体的に進める「希望計画」の将来像

条例の基本理念が浸透し、アクションが全区で展開するとともに、  
認知症の本人が自らの思いを発信し、社会参画しながら、  
地域とともに希望を持って暮らせるまち

## 計画の中長期的な展開イメージ



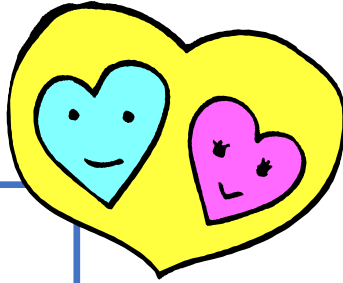
# 第2期計画の目標（3年間のマイルストーン）





# 第2期（令和6～8年度）計画における取組み

方針Ⅰ「本人発信・社会参加の推進」を5つの「取組み方針」の要として、他の施策と連動しながら取組みを進めていきます。



方針  
Ⅰ

## 本人発信・社会参加の推進

テーマ：本人の発信・参加、ともにつくる

方針  
2

## 条例の考え方・理解を深める取組み

テーマ：認知症観の転換

方針  
3

## 備えの推進「私の希望ファイル」

テーマ：みんなが備える「私の希望ファイル」

方針  
4

## 地域づくりの推進

テーマ：希望と人権を大切に暮らしやすい地域をともにつくる

方針  
5

## 暮らしと支えあいの継続の推進

テーマ：希望と人権を大切に暮らしやすい地域をともにつくる

# 第2期計画における特徴的な取組み

1

## 本人発信・社会参画の機会の拡充

本人が自らの思いや体験、希望をオープンにして発信したり、自分の可能性や個性を発揮して地域社会に参画し、活躍できる場や機会を一層広げる取組みを行います。

また、講演会やアクション講座等での本人発信、地域活動での活躍等を通じて、区民の認知症観の転換を図り、条例の基本理念を広めていきます。

2

## 本人が参画したアクションの充実

各地区で始まっているアクションに、より多くの本人が参画し、より良い取組みについて全区で情報共有しながら、全28地区で活動を広げていきます。

また、地域づくりの推進役等との連携・協働により、区全体でアクションチームの取組みを発展させていきます。

3

## 診断後支援・相談体制の強化

認知症診断後の本人や家族等に対し、あんしんすこやかセンター等で相談者に寄り添う対応の充実を図り、気軽に相談できる環境を整えます。

また、地域活動や社会資源等のインフォーマルな情報も案内できるよう、相談支援体制の強化や気軽に集える場づくりに取り組みます。

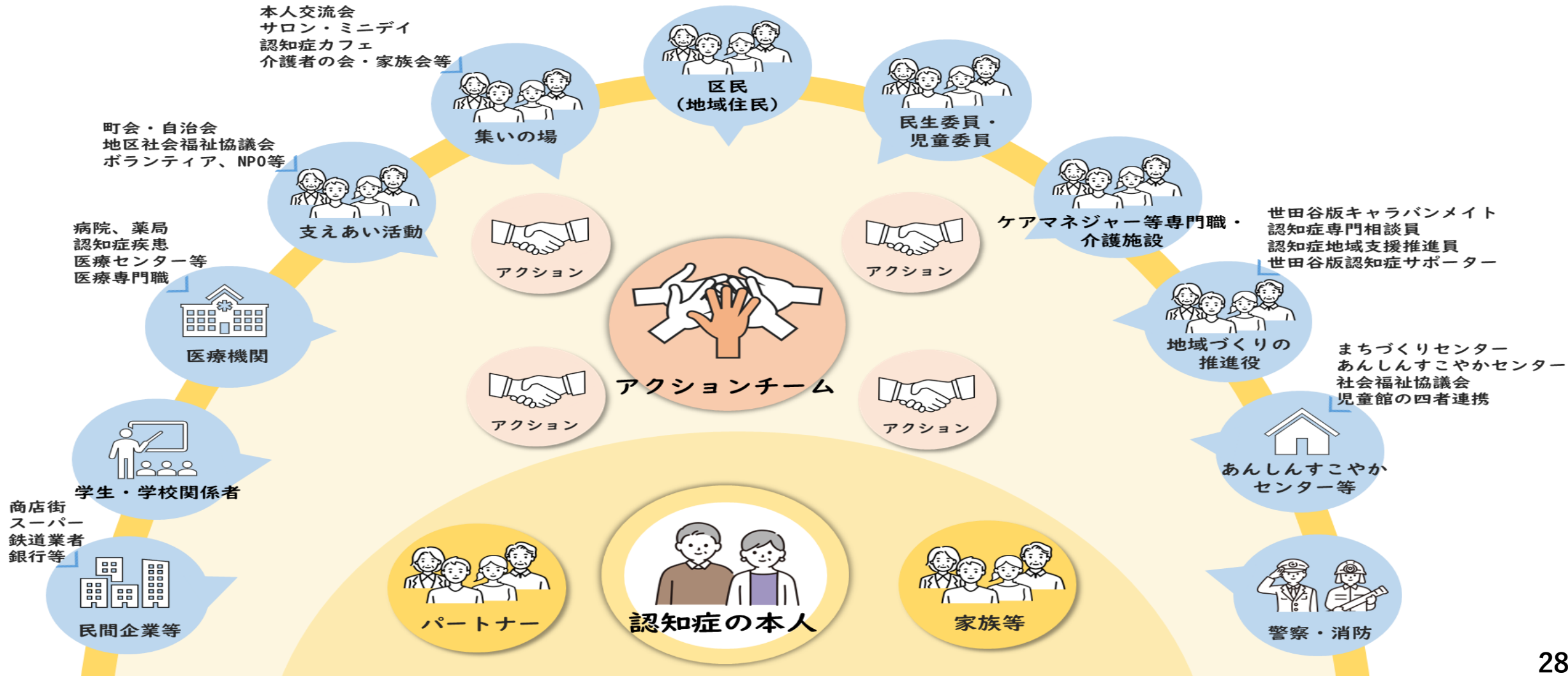
4

## 専門職や医療機関との連携による認知症ケアの充実

ケアプラン作成等の際に、本人の尊厳と権利を最大限に尊重した意思決定支援が行えるよう、ケアマネジャー等の専門職と、かかりつけ医や認知症サポート医等の医療機関との連携を強化し、条例の考え方を踏まえた認知症ケアの充実を図ります。

# 地域づくりの展開イメージ

区民・地域団体・事業者等が本人とともに協働するアクションを全区的に展開していくことで、条例の基本理念の実現を目指します。



# アクション講座（世田谷版認知症サポーター養成講座）

## 1. 従来の認知症サポーター養成講座

平成18年度より、主に区民等を対象とした認知症サポーター養成講座を開催。

認知症サポーター養成数（令和2年度までの合計）：36,244人 実施回数：1,398回

### ～認知症サポーター養成講座の課題～

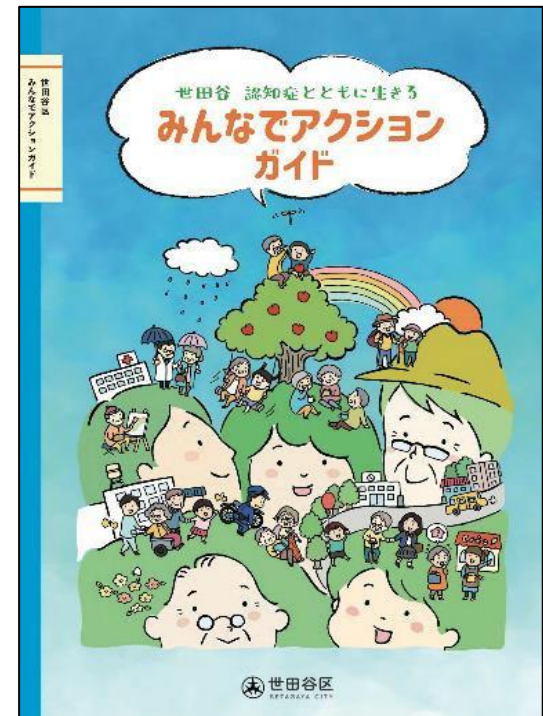
- ・講座受講後、サポーターが本人や地域とつながる仕組みがない。
- ・講座受講者の感想が見守りのスタンスで、自分事になっていない。
- ・医学モデルから生活モデルへの転換が必要ではないか。

## 2. 世田谷区独自のアクション講座

希望条例の基本理念に掲げる「認知症観の転換」や「本人発信」、「地域づくり」等を推進する内容をリニューアル。

区独自のテキスト「みんなでアクションガイド」や、本人が出演するメッセージ動画を作成。※令和3年度末に完成

アクション講座受講者数（令和3年度～令和5年12月末の合計）：6,334人  
実施回数：211回





# アクション講座のポイント

あんしんすこやかセンターが  
中心となって開催しています！



## ① 一人ひとりが、認知症を自分ごととして

＊本人も受講し、前向きになれる内容に！

## ② 認知症になってもよりよく生きていける地域づくりを

＊「認知症＝病気 症状⇒怖い・なりたくない」という誤った理解をなくす。

## ③ 体験者から可能性、共生、そなえを学ぶ

＊一人ひとりが考え、語りあい、学びあう。

＊伝え手も、区民・生活者の一人として同じ場所・対等の関係で。



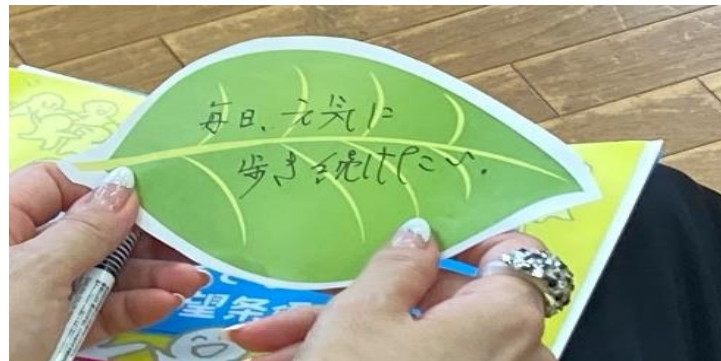
## アクション講座の仕組み

- ・講座受講後、身近な活動についての話し合い（アクションチーム）や実践（アクション）につながる流れを生み出す一連の仕組みへ。
- ・認知症の本人が参画し、その声を活動に反映する仕組みづくりに向けて、認サポセンターや各総合支所 保健福祉センター保健福祉課、介護予防・地域支援課等が、地区の四者連携（地域包括ケアの地区展開）をバックアップし、連携しながら推進。



アクション  
講座の実践!

# サロンや金融機関新人社員研修で アクション講座



- ・認知症を自分事として捉え、  
認知症になっても  
地域で安心して暮らしていくために  
「何ができるか」を一緒に考える。
- ・「希望のリーフ」に自分の希望を書いて、  
希望の木に受講者みんなで貼る。

## アクション講座受講者の認知症のイメージの変化

ポジティブなイメージに♪

### 【講座前】

「もの忘れが激しい」「昔の記憶はある」  
「外を徘徊する」  
「自分で行動できない」 など



### 【講座後】

「認知症でも笑顔で暮らすことができる」  
「誰もがなりうる 自分事でもある」  
「認知症になってもできることがある」 など

# 小学校でも「アクション講座」！

- ・令和3年度以降、認知症の本人が子どもたちと語り合い、一緒にアクションを考える「アクション講座」を区内小学校の授業で開催。（令和5年12月末時点：延べ16校、1,680人）
- ・子どもたちの質問にも丁寧に答え、本人たちも楽しめる温かい時間となった。  
（後日、子どもたちから本人へのお礼の手紙をもらったり、本人と一緒にできることを考え、オンラインで昔遊びやクイズをする等、交流もあり。）
- ・社会福祉協議会と連携して、「福祉体験授業」としても開催。
- ・令和5年度末、小学生向けアクションガイド（アクション講座のテキスト）を作成。今後の講座で活用予定。





NEW

いっしょ  
一緒に学ぼう！

せたがや にんちしょう  
世田谷 認知症とともに生きる

# みんなでアクション ガイド

しょうがくせいへん  
【小学生編】



- 小学生向けのアクションガイドができました！
- 対象は小学3～4年生



できないことの羅列ではなく、残存能力を  
アピールする内容を入れています。

講座を受けた児童が、自分が  
できることを考えられるよう  
なヒントを提示しています。

みんなが、認知症の人といっしょに  
できることが、たくさんある！

みんなが、認知症の人といっしょにできることが、たくさんある！

- 話しかけてあげよう！
- 遊ぼう！
- 散歩しよう！
- 食事や生活リズムを整えよう！
- 音楽や絵画を楽しもう！
- 洗濯や掃除を手伝おう！
- 買い物や交通手段を一緒に使おう！

認知症の人と一緒に活動する「アクションチーム」があります。

みんなも参加してみよう！

「アクションチーム」とは？

地域に暮らすいろいろな人たちが、認知症の人と関わり、いっしょに活動するチームです。みんなが知っていてほしいことや、認知症の人と関わるためのヒントが満載です。

認知症の人と関わるためのヒントが満載です。

アクションにつながる内容を意識！

「認知症」について知ってほしいこと

長い時間をかけて、少しずつ、わかることや、できることが増えていきます。

例えば・・・

- 認知症になると、できることが、たいてい減ります。
- 認知症になったからといって、性格が変わるわけではありません。
- 認知症であっても、自分なりに生活していることがあります。

認知症になっても、できることが、たいてい減ります。

認知症になったからといって、性格が変わるわけではありません。

認知症であっても、自分なりに生活していることがあります。

認知症とは？

①「認知」はものを覚えること、考えること、決断すること、計画を立てること、などのことをいいます。

②「認知」の機能が衰えていくことが、認知症です。

③認知症には、原因や症状、進行の速さ、認知症の種類などが異なります。

認知症の人と関わるためのヒントが満載です。

認知症の人と関わるためのヒントが満載です。

# 認知症あんしんガイドブック

## 本冊



## 別冊



## 資料編

認知症あんしんガイドブック  
楽しく よりよく 生きていくために 資料編  
令和4年3月

フレットは、認知症あんしんガイドブックの資料編  
認知症あんしんガイドブックは本冊・別冊・資料編の  
3冊で構成されています。

地域で心身ともに元気で過ごすために

| No | 事業名                        | 説明                                                   | 担当部署                                                       | 電話           |
|----|----------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | はつらつ介護予防講座                 | 介護予防についての講話や「世田谷いきいき体操」を行う1回完結型の講座です。                | お住まいの地区のあんしんすこやかセンターにお問い合わせください。                           |              |
| 2  | まるごと介護予防講座                 | 介護予防についての講話や「世田谷いきいき体操」を行う全6回の講座です。                  | 世田谷区<br>介護予防・地域支援課                                         | 03-5432-2958 |
| 3  | 元気なシルバーいきいきトレーニング          | 筋力低下や腰痛、膝痛改善予防のための筋力トレーニングや脳トレーニングを行います。             | 社会福祉法人 世田谷区<br>スリープ・ケア・センター                                | 03-5417-2811 |
| 4  | 健康づくり講座・教室                 | 健康づくりのために様々な講座・教室などを開催しています。                         | 社会福祉法人 世田谷区<br>保健センター                                      | 03-6265-7441 |
| 5  | ラジオ体操会                     | 各地区の公園や広場で開催されています。                                  | 世田谷区ラジオ体操連盟                                                | 03-5429-9429 |
| 6  | 専門職訪問指導                    | 理学療法士や管理栄養士などの専門職がご自宅に訪問し、介護予防に必要な生活習慣のためのアドバイスをします。 | ◎要支援1、2の認定を受けている方の<br>45歳以上で法定介護サービス受給者の<br>結果、一定の基準に該当した方 |              |
| 7  | 介護予防筋力アップ教室                | 介護予防全般について学び、自分で自分の健康を管理する能力を高め、生活動作に必要な筋力の向上を目指します。 | お住まいの地区のあんしんすこやかセンターにお問い合わせください。                           |              |
| 8  | ふれあい・いきいきサロン<br>変えあいこニeday | 地域の万々が集い、おしゃべりや体操を行う交流の場です。                          | 社会福祉法人 世田谷区<br>社会福祉協議会                                     | 03-5429-2238 |
| 9  | おたがいさまbank                 | ボランティア活動をしたい人とボランティアを求めている人と団体をつなぐサイトです。             | 社会福祉法人 世田谷区<br>ボランティア協会                                    | 03-5712-8101 |

世田谷区では、「住み慣れた地域で支えあい、自分らしく安心して暮らしていくための地域社会の実現」を目指し、区民のみなさんが社会に参加する機会を創出しています。介護予防・フレイル予防にご活用ください。  
「せがや健康長寿ガイドブック」では、教室や講座等の様々なサービスをご紹介します。  
詳細はこちらをご覧ください ▶▶

■ 相談や受診、サービスなど、  
区の認知症に関する情報を掲載。  
\*「認知症ケアパス」付き

■ 認知症の本人の声が多く掲載。  
手に取った人が勇気づけられる内容。

■ 認知症に関する相談先や  
サービスに関する情報を掲載。

\*「認知症ケアパス」とは、認知症の状態に合わせ「いつ・どこで・どのような」サービスを受けることができるのか目安を示したもの。

お近くのあんしんすこやかセンターや支所・保健福祉課でお渡してできます。



# 認知症による行方不明への対応と備え

「もしも」家族や大切な人が  
いないことに気づいたら  
～認知症による行方不明への対応と備え～



最初に **警察署** へすぐに相談しましょう！

警察署への相談や届出は、一刻も早いほうが無事に早く発見される可能性が高くなります。  
本人がいないことに気づいたら、すみやかに110番通報しましょう。

? 警察署には何を伝えたら良いの？

本人の氏名、性別、年齢、特徴、いなくなった時の様子、服装、よく行きそうな場所など、できるだけ詳しい情報をお伝えください。

次に **高齢者安心コールに連絡しましょう！**

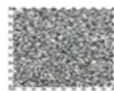
以下の対応が可能です

- 世田谷区24時間安全安心パトロールでの捜索
- 世田谷区役所内、あんしんすこやかセンター、近隣自治体への情報提供
- せたがや一人歩きSOSネットワーク（地域の協力者への呼びかけ）
- 災害・防犯情報メール配信サービス（区民の皆さんへの協力の呼びかけ）

高齢者安心コール（24時間365日対応）

電話：03-5432-1010 FAX:03-5432-1030

「災害・防犯情報メール」では、  
区からの災害・防犯情報等を配信しています。▶  
ぜひご登録ください！



2024.4.1

「もしも」に備えてできること

行方不明を未然に防ぐ対策をすることで  
安心して外出を続けることができます



高齢者見守りステッカーを利用しましょう！

ステッカー（シール）を靴や衣類等の身の回りの物に貼り付けておくことで、警察等に保護された際に、ステッカーに記載の登録番号から、24時間365日対応している高齢者安心コールを通じ、事前登録いただいた緊急連絡先に連絡をする仕組みです。

費用は  
かかりません

対象者 以下①、②を全て満たす方  
①区内に住居登録がある方  
②要介護1以上の認定を受け、認知症により外出すると自宅等に  
戻れない事が「ときどきある」や「常にある」状態の方

配付物 見守りステッカー 1人20枚

事前登録内容 住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、緊急連絡先（2名）

申込先 高齢者安心コール 電話：03-5432-1010 FAX:03-5432-1030

安心して外出をするためにできることがあります！ Point!

- 服装や、よく履く靴、よく持って出かける物、よく歩くルートや立ち寄り先などを覚えておきましょう。
- 名前や連絡先を、衣類や持ち物の外から目立たないところに書いておきましょう。  
【例】タグやポケット内側、靴の内側など
- なるべく直近に撮影した、本人と分かる写真を準備しておきましょう。
- 周りの人に伝えたいことも書ける「希望をかなえるヘルプカード」を活用しましょう。
- 電波を利用して居場所を特定しやすい機器（GPS）や、外出を感知する  
見守りセンサーなどの便利な機器を活用しましょう。

「希望をかなえる  
ヘルプカード」の  
詳細はこちら



「せたがや一人歩きSOSネットワーク」に登録しましょう！

本人や家族等が、お近くの地域社協事務所または社協地区事務局で事前登録をお願いします。  
本人が行方不明になった際、地域の協力者に本人の特徴（服装・写真など）をメール配信します。  
24時間365日受付可能です。

【せたがや一人歩きSOSネットワークの問合せ先】

社会福祉法人世田谷区社会福祉協議会地域社協課  
電話：03-5429-2206 FAX:03-5429-2204

せたがや一人歩き  
SOSネットワークの  
詳細はこちら

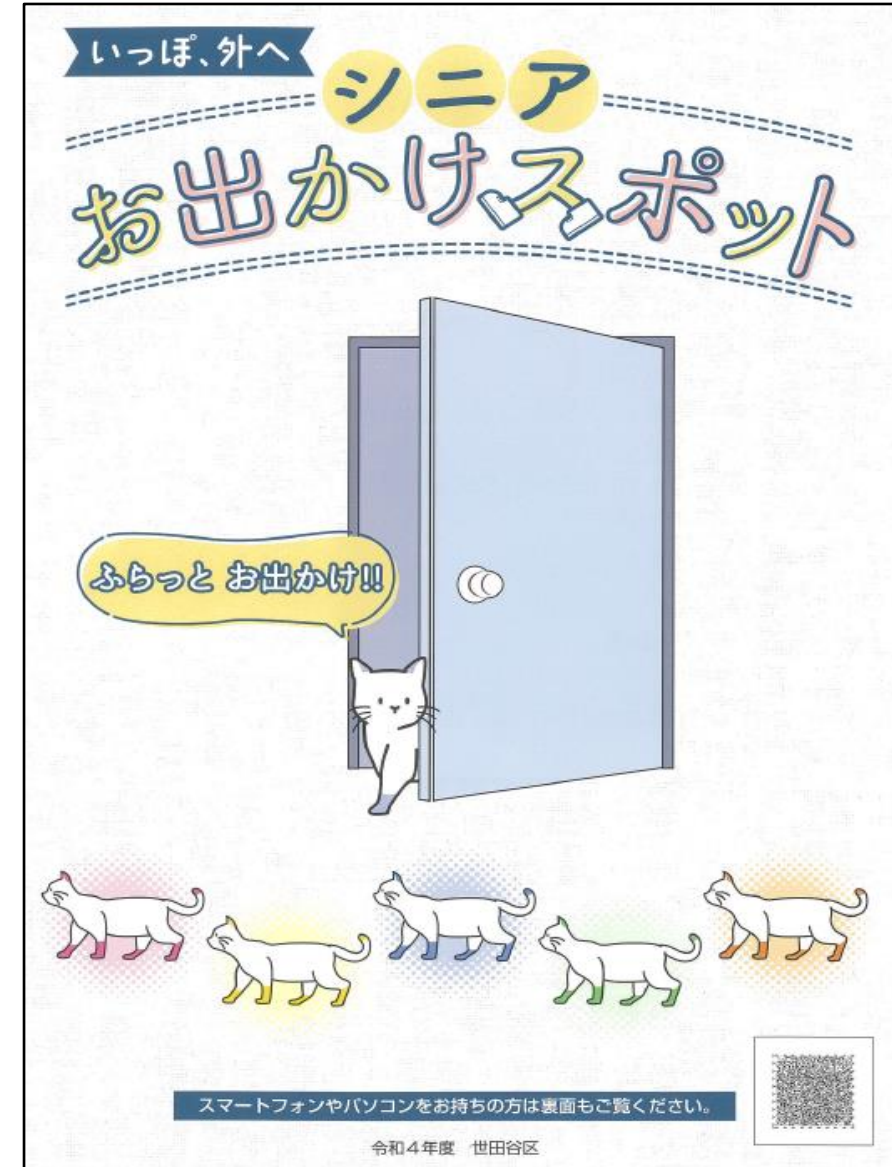


【発行】世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課  
電話：03-5432-2954 FAX:03-5432-3085



# 「インフォーマルな取り組み」が掲載されています。

★その人のこれまでの暮らしや、興味・関心に沿って、  
日々の生活が続けること自体が、張り合いや楽しみ、健康づくりに  
つながるように・・・インフォーマルな取り組みも盛り込みながら。



# 「認知症の気づきチェックリスト」

## 日常生活やもの忘れについて 自己チェックしてみませんか？

あんすこ君  
(あんしんすこやかセンターイメージキャラクター)



加齢に伴い活動量が低下したり、人との交流の機会が減ると、からだやこころの機能が徐々に低下していきます。  
このような健康と要介護の間の状態を**フレイル(虚弱)**といいます。  
**フレイル予防**を心がけ、**フレイルの状態を改善**することが大切です。  
また、**もの忘れ**が気になってきた場合には、**認知症**だけでなく、  
その他様々な病気が潜んでいることもあり、**早期診断・早期対応**が重要です。



次ページ以降の**基本チェックリスト(2ページ)**や  
**認知症の気づきチェックリスト(3ページ)**で、一度ご自身の心身の状態や、  
もの忘れについてチェックしてみましょう。

なお、**あんしんすこやかセンター(4ページ)**にて、  
介護予防に関する相談や、もの忘れに関する相談、介護予防手帳の配布、  
介護予防教室・地域の活動のご紹介等を行っております。  
お気軽にお問い合わせください。

【本リーフレットに関する問合せ先】  
世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課  
電話 03(5432)2953  
FAX 03(5432)3085



音声  
コード

## 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。 ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

|                                     |               |               |               |              |
|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか    | まったくない<br>1点  | ときどきある<br>2点  | 頻繁にある<br>3点   | いつもそうだ<br>4点 |
| ② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか           | まったくない<br>1点  | ときどきある<br>2点  | 頻繁にある<br>3点   | いつもそうだ<br>4点 |
| ③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか | まったくない<br>1点  | ときどきある<br>2点  | 頻繁にある<br>3点   | いつもそうだ<br>4点 |
| ④ 今日が何月何日かわからないときがありますか             | まったくない<br>1点  | ときどきある<br>2点  | 頻繁にある<br>3点   | いつもそうだ<br>4点 |
| ⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか      | まったくない<br>1点  | ときどきある<br>2点  | 頻繁にある<br>3点   | いつもそうだ<br>4点 |
| ⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか     | 問題なくできる<br>1点 | だいたいできる<br>2点 | あまりできない<br>3点 | できない<br>4点   |
| ⑦ 一人で買い物に行けますか                      | 問題なくできる<br>1点 | だいたいできる<br>2点 | あまりできない<br>3点 | できない<br>4点   |
| ⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか        | 問題なくできる<br>1点 | だいたいできる<br>2点 | あまりできない<br>3点 | できない<br>4点   |
| ⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか            | 問題なくできる<br>1点 | だいたいできる<br>2点 | あまりできない<br>3点 | できない<br>4点   |
| ⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか           | 問題なくできる<br>1点 | だいたいできる<br>2点 | あまりできない<br>3点 | できない<br>4点   |

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ⇒ 合計  点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。  
お近くの医療機関やあんしんすこやかセンター(4ページ)に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。  
認知症の診断には医療機関での受診が必要です。  
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。  
※出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(令和3年11月発行)  
※チェックリストの転載はご遠慮ください。

# 3. これからの認知症ケアについて

p.3 上

ステップ  
1-1

認知症の特徴ってなに？

「自分ごと」として、  
生活や地域の大切さを知ろう。

知ろう



認知症とは？

→詳しくは、P.23～24

「暮らしの障害」

脳の病気やさまざまな原因によって脳の働きが低下し、日常生活や社会生活を送るうえで支障がでてくる状態（暮らしの障害）です。



# 認知症の特徴は？



- ① 完全な予防策はなく、誰にでも起こります。
- ② 少しずつ始まり、長い経過をたどります。
- ③ 支障が増えていくけれど、自分はいつまでも自分。
- ④ できないこともあるけれど、できることもたくさんあります。
- ⑤ 環境で状態が大きく左右されます。

ステップ  
1-3

認知症の新しいイメージを  
古いイメージからチェンジできると、  
お互いの可能性が広がる。

知ろう

「オールド  
カルチャー」



古いイメージ

- 1 他人ごと。自分に関わりない。目をそらす。
- 2 本人はわからない。できない。  
何も話せない。本人の声を聴かない。
- 3 おかしな言動で周囲が困る。  
医療がなんとかしてくれる。
- 4 本人が決めるのは無理。  
まわりが決めてあげるのが当然。
- 5 地域で暮らすのは無理。  
恥ずかしい、隠す、遠ざける。
- 6 支援してあげる。本人は支援される一方。
- 7 暗い、萎縮、あきらめ、絶望的。



Change!



悪循環におちいり、  
おたがいが暮らしにくい

新しいイメージ



「ニュー  
カルチャー」

- 1 自分ごと。自分にも関わりある。そなえる。
- 2 本人なりにわかる。できることがある。  
配慮があれば話せる。声を出せる。本人の声を聴く。
- 3 言動のワケがある。いちばん困っているのは本人。  
医療まかせにせず、みんなで一緒に暮らしを楽しむ。
- 4 本人が人生の主人公。本人なりの思いがある。  
自分で決められる。
- 5 地域で暮らし続けられる。自分は自分。  
堂々とオープンにして地域とともに。
- 6 本人が自分の力を活かして  
活躍する、支え合う。
- 7 楽しく、のびのび。あきらめず、希望を。



良循環が生まれ、  
おたがいが暮らしやすい

POINT!



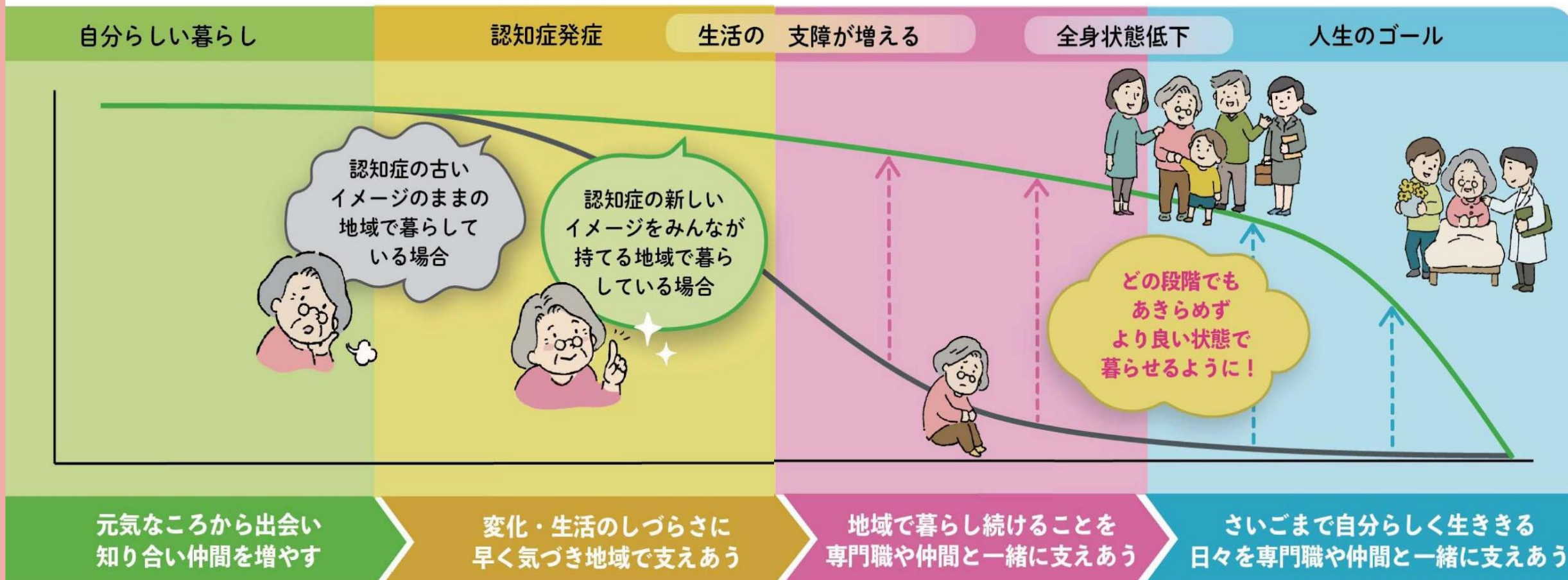


# 暮らしていく経過（人生の旅）

p.9-10 上

- 自分らしく生きてきた途上で、認知症が始まります。人生のゴールまで、長い旅路をたどります（20年以上の経過をたどる場合も少なくありません）。

- 認知症についての新しいイメージを、暮らしている地域で多くの人が持っているどうかで、認知症になってからの経過（人生の旅路）が大きく変わってきます。
- 認知症になってからも、よい経過をたどれるようになるには、区内で暮らし、働く、さまざまな立場や世代の人たち、そして区内にいるさまざまな専門職のチカラが必要です。地域で出会い、つながり、語りあいながら、新しいイメージをいっしょに積み上げていきましょう。







# 暮らしていく経過（人生の旅）

p.9-10 下

元気なころから出会い  
知り合い仲間を増やす

変化・生活のしづらさに  
早く気づき地域で支えあう

地域で暮らし続けることを  
専門職や仲間と一緒に支えあう

さいごまで自分らしく生ききる  
日々を専門職や仲間と一緒に支えあう

認知症の新しいイメージを共有

家族、親せき、職場、友人  
地域の人々、子どもたち、商店  
町内会、民生委員、ボランティア  
企業、交通機関、金融機関等



大切な地域生活の仲間（パートナー）として、  
一緒に、楽しく、つながり続ける

認知症カフェ、本人交流会、家族会  
各地区のアクションチーム（P.18 下段参照）等



出会い、つながり、語りあい、一緒に活動する場や機会



行政・福祉の相談窓口  
（あんしんすこやかセンター）



医療機関・関係者



介護事業所・関係者

権利擁護関係者  
（成年後見センター等）



# その人のニーズを汲み取る大事な手がり

## 行動心理症状



### これまでの対応

- ・ 目に見える「行動」が介入の標的
- ・ 抑えるための居所移動、抗精神病薬

## 本人のニーズ



### これからあるべき対応

- ・ 行動背景にある苦痛の緩和を目指す
- ・ 苦痛：実存的、身体的、精神的
- ・ 苦痛が緩和されれば、結果として行動心理症状は減少、消退する

欧州緩和ケア学会・認知症緩和ケア提言(2013)

44



# 認知症のご本人の声を大切に！

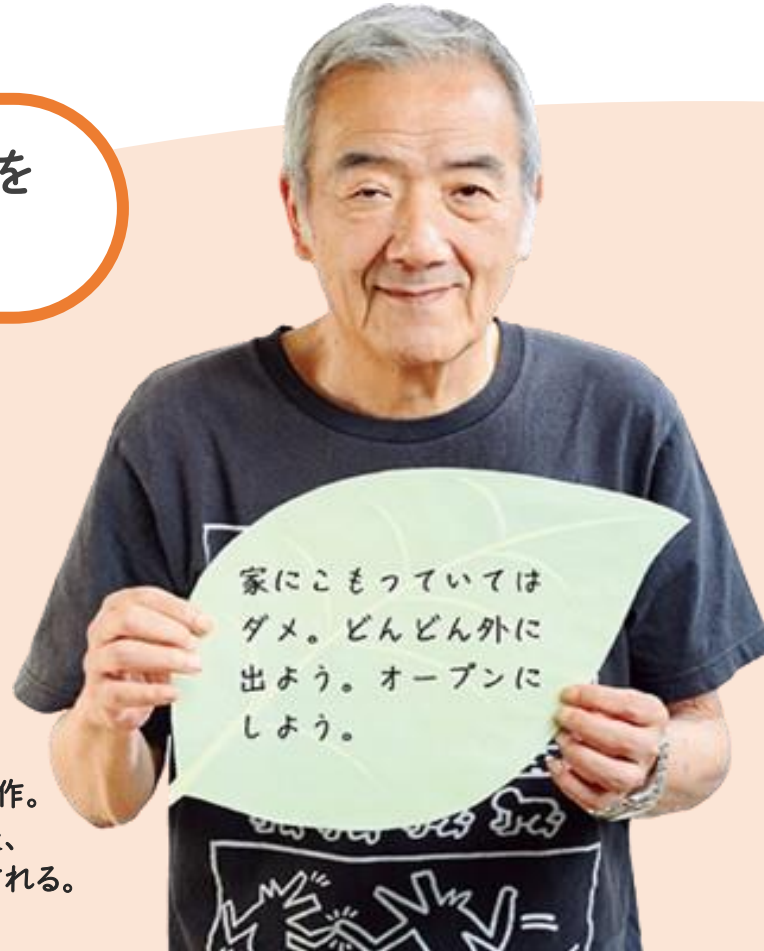
希望条例の制定以降、認知症の本人の声を発信する取組みを充実

アクション講座・講演会での講演、メッセージ動画の作成、区報への掲載 など

認知症の本人の声を  
聞いてみましょう！

貫田 直義 さん ▶

テレビ東京で多くの看板番組を制作。  
テレビ東京アメリカ社長を退職後、  
70歳でレビー小体型認知症と診断される。



区のおしらせ「せたがや」  
1面に掲載されました！  
(令和5年9月15日号)

◀ 澤田 佐紀子 さん

小・中・高等学校や特別支援学級で  
30年以上、美術を教える。  
60歳を過ぎた頃から  
授業に困難を感じ、認知症を自覚。



自分だけで考えこまずに誰かと  
ちょっと話してみましょう。

古いイメージに引きずられがちですが・・・あなたから、新しいイメージを伝え、  
前向きに話しあえる仲間を増やしていきましょう。

「これからも、こんな風に暮らしたいな～」「こうだといいな～」  
自分の望みを、できるだけ具体的に考えてみましょう。  
いま、書いておくことがのちのち、とても役立ちます。  
自分の望みを考え、誰かに伝えてみるのが、  
これからの「そなえ」として大切な一歩です。

2

自分が、これからも大切にしたい暮らし方は・・・  
(続けたいこと、やりたいこと：私の望み)





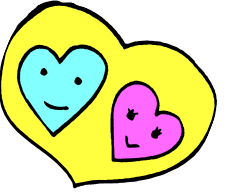
## 各地区のアクション

各地区で、アクション講座を一緒に受けた地域のつながりから、認知症のご本人の希望を実現する動きから、既存の活動から…

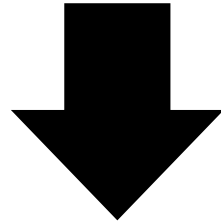
まちづくりにつながる様々な“アクション”が生まれています。



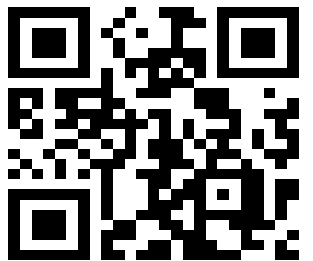
# 希望条例がめざすもの



「一人ひとりの希望および権利が尊重され、  
ともに安心して自分らしく暮らせるまち、せたがや」



認知症になっても安心して暮らせるまちは、  
子どもも高齢者も、障害がある人も、子育てする人も  
みんなが暮らしやすい「優しいまち」です。



\*認知症在宅生活サポートセンターHPで、各地区の取組み（アクション）に関する情報を掲載しています。  
右記の二次元コードより是非ご覧ください。



# これからの認知症ケアの在り方

- ◆本人の声をしっかり聴く／意思決定支援
- ◆ストレングス（強み）をアセスメントする
- ◆本人の潜在・残存能力が最大限引き出される環境作りを支援  
（活躍の場、活躍の機会を最大化）

インフォーマルな地域の強みも意識してケアプランに！



ぜひ認知症のご本人と、「本人交流会」や「認知症カフェ」、  
各地区の楽しいアクションなど…  
インフォーマルな活動と一緒に参加してみてください！  
お一人での見学もお待ちしています♪